

《時評》

未来高齢社会への提案*
—目指せ健やかな100才—

Proposals for the Future Aged Society of Japan
—Aiming to Become Healthy and Happy Centenarians—

井形 昭弘**
IGATA Akihiro

はじめに

少子高齢社会の未来は暗いとの印象を持っている方が多いが、私はそうは思わない。むしろわが国が世界一の長寿を達成したことは大きな誇りで、われわれの努力があれば未来は明るいはずである。

要介護者が増える点はマイナスであるが、現在65才以上の要介護者は高齢者の20%程度に過ぎず、今後増加するとしても無限に増えるわけではない。逆に円熟した頭脳と豊富な経験をもつ健やかな高齢者が社会に増えることが社会のマイナスになるはずはない。

明治時代には幾多の社会政策に関して先進国があり、その模倣で対処できたが、未来長寿社会の創造にはガイドラインも教科書もない。世界は長寿世界一を達成したわが国の選択に熱い眼差しを送っており、われわれは自らの手で未来を創造して行くべき責務を担ったといえる。

私は1993年、愛知県に立地した国立長寿医療研究センターの創設を担当すべく住み慣れた鹿児島から赴任してきた。また厚生労働省からお声がかかった介護保険の導入には、担当審議会の部会長として深く関与した。今、米寿を迎え、高齢社会創造を自分自身の問題として幾つかの提言を試みたい。

1) 高齢社会を長寿社会と呼ぶ

幸せな高齢社会でないと意味がないとの認識から、老人問題を担当する新たなナショナルセンターは、高齢者ないし老人研究センターではなく、「国立長寿医療研究センター」と命名された。またこれを支援する財団も「長寿科学振興財団」である。アメリカの老年学の権威、ロバート・バトラー教授は「Productive Aging」を提唱したが、「長寿」という表現はこれに対応するもので、未来に対する明るさを伴う。

2) 高齢者の定義は75才以上とする

現在、高齢者は65才以上とするのが国際的なルールであるが、この定義には科学的根拠はなく、65才になって急に老け込むこともない。この定義は人口の約10%が高齢者なら社会はうまく行くと昔の常識に基づいており、人生50年時代の名残である。また現在の65才は昔の同年齢と比べて遙かに若く活力があり、高齢者と呼ぶのは75才以上とするのが妥当であろう。そうなればわが国の高齢化率は約12.9%（2015年）となり、それだけで日本は「若い国」との印象を与える。

* 2016年9月23日受理

** 名古屋学芸大学短期大学部 前学長

従来、老年学関係学会では65才から75才までを前期高齢者、75才以上を後期高齢者と呼んでいたが、後期高齢者医療制度の導入に当たりこの名称が世論の反発を招き、民主党政権は一時この制度を廃止するとの公約を掲げた。自民党政権になって、この制度が再評価され、2008年に同じ名称の新制度が導入され現在実施されている。本来、後期高齢者は単に高齢者、75才以下は若い階層とすべきであった。ちなみに、時代が進めば85才以上を高齢者とする案も出てこよう。

3) 健やかで活力ある高齢者は支える側に回るべき

従来の考え方によると、現在支える側の主力である団塊の世代は2025年に75才を超え、支えられる側に入る。これが2025年問題で、早急の対策が求められている。2025年には、もはや支える側、支えられる側と二分することは不可能で、一人でも多くの高齢者が支える側に回らないと社会は成立しない。原則として、誰もが健康寿命を伸ばし、健康寿命が続く限り支える側として活動を展開すべきであろう。

4) 定年で退職、引退する制度は生涯現役にはそぐわない

当面、処遇は別として定年を原則75才程度に延長するのが妥当であるが、将来は暦年齢での定年をなくし、健やかである限り、引き続き現在の職場に留まるか、再学習、再就職への道を大きく開き、生涯現役を目指すべきである。

5) 健康度による社会的年齢を評価する

老化には個人差が大きく、高齢者を一括して暦の年齢で評価するのは適当ではない。各高齢者の健康度、体力、気力、知的能力などを評価し数量化して社会的活動年齢を推定し、この年齢を職場でも社会でも評価すべきである。例えば日野原重明先生は今年105才（2016年）を迎えるが、その活力、能力は70才程度と評価されよう。

6) 運動のすすめ

長生きに貢献する生活習慣の中で、運動は最大の役割を果たしており、現代の不老長寿法であるといえる。

そもそもわれわれの祖先は、太古の時代、一日中駆けずり回ってやっと一日の糧を得て生き延びており、運動しない人、運動できない人は生き残れなかった。われわれはその運動して生き残った祖先の優れた素因を受け継いでおり、運動してはじめて真価が発揮できるはずである。

犬も同じで、野生時代の生活習慣は家畜になっても不変で、運動させないと病気になり易い。朝、近所の散歩道で多くの方が犬を連れて散歩しているが、犬の運動は励行されているのに、人間は運動が重要であると知りながら励行する人が少ない。事実、運動不足を感じている人は平均約70%といわれ、若い階層ほど運動の頻度は高くなる。

ゆっくりした有酸素運動を生活習慣に取り込めば、老年症候群は勿論、高血圧、糖尿病、動脈硬化、認知症、ロコモティブ症候群、ひいては寝たきりなど老人性疾患のほぼ全てが多かれ少なかれ予防できる。

7) 生涯学習体制の整備

OECD 調査（2010年）によれば、わが国の大学の社会人入学は2%と極めて少なく、これは現在も変わらない。先進各国では25才以上の入学は平均20%（ドイツ15%、イギリス19%、アメリカ24%）で、社会人の学び直しが社会に定着している。社会人入学がわが国で少ないのは、終身雇用制度、年功序列制度の影響であるが、今後は広く社会人の学び直し、再就職を可能とする制度を準

備して生涯現役を目指すべきである。高齢社会では健康である限り、いつでもどこでも再学習と再就職が可能となる制度を整備したい。

8) 健やかな生とともに安らかな死

尊厳死（平穏死、自然死）とは、不治、末期において延命措置を拒否し自然の摂理に従い安らかな死を迎えるもので、人工的に第三者が死期を早める安楽死とは根本的に概念が異なる。オランダ、ベルギー、ルクセンブルグ、アメリカの若干の州では安楽死が法的に認められているが、わが国では安楽死は許されておらず、主張する団体もない。

私は日本尊厳死協会の理事長を約10年務め、約14万名の署名を集め、2005年に国会請願を行い尊厳死法制化に努力したが、残念ながら未だ実現していない。現実には法制化に代わって終末期医療に関するガイドラインが発表され、各医療機関では入院時に意思表示を求め、患者の意思に従ってガイドラインどおりに終末期医療を行えば、訴追されるはずはないとの風潮が広がっている。終末期関連裁判でも安楽死は原則有罪、尊厳死は不起訴となっており、尊厳死は社会にほぼ定着しているともいえよう。終末期を迎え、安らかな死に臨んでいる人に「死なせない医療」を強制する必要はない。

9) 独居老人の対策を推進させよう

2000年に導入された介護保険は明治維新にも勝る大きな進歩で、全国的に広く特別養護老人ホームや老人保健施設が新設されたが、現在の段階で入所待機者はなお約50万名といわれている。介護保険の理念は施設入所より在宅を目指しており、住み慣れた地域、住み慣れた自宅で家族に囲まれる老後生活を送り、最期も自宅で迎えるとの想定をしている。その視点から在宅医療、在宅介護の地域展開が不可欠で現在整備が急がれている。この地域サービスの拠点として地域包括支援センターが各地に設置され、在宅医療、在宅介護そして在宅看取りなどを推進している。

現在の在宅医療、在宅介護体制は、原則支援する家族がいる場合を想定しており、独居老人にはその恩恵は及び難い。私は15年前に家内を失い、現在は独居生活を満喫しているが、現在のマンションでは隣人との付き合いは少なく、健康上の突発事故には誠に心許ないのが現状である。

現在わが国の高齢者3300万名（2015年）のうち独居老人は870万名（26.3%）で、私と同様の課題を共有しており、上記のごとく独居老人問題はわが国の高齢者問題のウィークポイントといえる。

最期は病院ないしは福祉施設入所を想定するとしても、それまでに利用する医療、福祉付きの単身用高齢者住宅などの整備はそれ程進んでいないのが現状である。ここに国の政策として独居老人向き医療、福祉機能付き住宅の一層の整備を強く要望したい。

10) 健やかな100才を目指せ

医学の進歩は留まるところを知らず、かつて不治とされた病気も治る時代を迎え、予防医学も大きく進歩し、良い生活習慣を身に付ければ長生き出来る時代となった。長寿時代の到来とともに、1960年代には二桁であった百寿者は現在約6万名、このままの速度で経過すれば2050年には68万名に達すると推定されている。

入学試験に例えれば、米寿を迎えた私は100才を達成する第一次試験に合格したように思う。もし100才達成の枠が広がることが想定されるなら、誰しものが元気な高齢者になりたいと希望するのは当然であろう。平均寿命もやがて90才を超すことが予測されており、良い生活習慣を身に付け健やかな100才を目指すことを提案したい。

終わりに

以上、色々な視点から未来高齢社会を展望し、さまざまな提案を行った。

既に政策として実施されているもの、常識として定着しているものもあるが、将来、これらの提案がどのように実現されて行くか、大きな期待を掛けている。

Summary

I would like to make some proposals for the aged society as follows.

- 1) Instead of simply calling it “longevity”, I would like to call it “*choju* (長寿)” which means healthy and happy aged life.
- 2) The definition of the aged population should be over 75 years old instead of the current 65.
- 3) It is already impossible to divide the population into caregivers under 65 years old and supported people 65 and over. More and more healthy aged people should serve as caregivers/supporters.
- 4) The present Japanese retirement system should be changed to the lifetime employment system. Firstly, the retirement age should be extended, and then after the extended retirement age, everyone should have a chance to get reeducation and reemployment.
- 5) Instead of the calendar age, the actual age based on his/her actual level of health, vitality and intelligence should be used to accommodate individual differences.
- 6) Regular exercise is indispensable for happy longevity.
- 7) Lifelong education system and universities for elderly people are essential. The number of mature students in Japan is 2% compared to 20% in other advanced countries.
- 8) Peaceful death or natural death in which the life-support measures are refused according to the terminal patients’ will should be accepted.
- 9) For aged people living alone, some special measures should be implemented, especially sheltered housing with medical and caregiving services.
- 10) We all should aim to become healthy centenarians!